

# ЗМІСТ

<i>Передмова. Що вас стримує?</i> .....	9
<i>Вступ. Чому ми собі заважаємо</i> .....	14
<b>КРОК 1</b>	
Визначення тригерів самосаботажу .....	44
<b>КРОК 2</b>	
Деактивація тригерів і перезавантаження термостата .....	75
<b>КРОК 3</b>	
Позбудьтеся звичок! Повторення основ .....	111
<b>КРОК 4</b>	
Заміна, а не повторення .....	142
<b>КРОК 5</b>	
Цінності, які тримають самосаботаж на відстані .....	167
<b>КРОК 6</b>	
Складаємо план змін .....	194
<b>Висновки</b>	
Озираємося назад і дивимось уперед .....	207
<i>Подяки</i> .....	210
<i>Додаток 1. План змін</i> .....	212
<i>Додаток 2. Пастки для самосаботажу</i> .....	213
<i>Додаток 3. Список приємних занять</i> .....	219
<i>Додаток 4. Оцінка мотиваційних змінних</i> .....	221
<i>Додаток 5. Картки цінностей</i> .....	224
<i>Примітки</i> .....	227
<i>Література для додаткового читання</i> .....	236

Купити книгу на сайті [kniga.biz.ua](http://kniga.biz.ua) >>>

## Передмова

# ЩО ВАС СТРИМУЄ?

**Ч**и ставили ви собі колись за мету позбутися зайвої ваги, влаштуватися на нову роботу, економити гроші або зав'язати з кимось нормальні стосунки? А чи траплялося так, що зрештою ви просто розчарувалися, коли ваші зусилля не давали жодного результату? Чи бувало так, що ви намагались триматися на відстані від людей або навпаки, так хотіли з кимось зблизитися, що ваша невпевненість та очевидна потреба у схваленні їх відштовхувала? У вас колись виникали проблеми через те, що ви не вмієте розпоряджатися грошима чи не знаєте, як отримати підвищення на роботі? А чи думали ви про те, чому тягнетеся до печива замість чогось корисного або перетворюєте перерву в роботі на багатогодинний перегляд серіалу, через що провалюєте дедлайни?

Якщо таке з вами траплялося, ви потрапили в маховик самосаботажу. Говорячи просто, самосаботаж — це слова або дії, які ведуть підривну діяльність щодо наших інтересів. Ви колись думали «я не зможу цього зробити» і через це навіть не намагалися? Це і є самосаботаж. Чи робите ви те, що вам шкодить? Наприклад, з'їдаєте половину пирога за раз, хоч знаєте, що мусите правильно харчуватися. Це також самосаботаж. Ми часто у повсякденних розмовах кажемо, що хтось саботує. Постійно бачимо це явище в житті своїх друзів і коханих. З якоїсь причини люди впускають руйнівний самосаботаж у свій побут, навіть не помічаючи цього. А оскільки він діє «за лаштунками», ми навіть не бачимо, як самі

собі заважаємо. Така саморуйнівна поведінка зазвичай показує свою огидну личину в стресових ситуаціях, коли ми паскудно почувуємося. Навіть дуже успішні люди часом займаються самосаботажем у різних сферах життя. У вас може бути чудова кар'єра та міцний шлюб, але водночас ви, наприклад, не стежите за своєю фігурою чи не вмієте поводитись у товаристві.

Із часом самосаботаж убиває нашу мотивацію діяти. Коли нам знов і знов не вдається досягти мети й ми навіть не розуміємо чому, то почувуємося розгублено та перестаємо старатися. Якщо ви впевнені, що ніяк не зумієте досягнути бажаного, навіщо взагалі докладати зусиль? Поступово ви припиняєте навіть мріяти про великі звершення. І погоджуєтеся на те, що вже маєте, хоча воно вас і не влаштовує. Так ви ніколи не дізнаєтеся, як би покращилося ваше життя. Через самосаботаж ви втрачатимете нагоди повернутися на правильний шлях.

Не розуміючи, як саме діє принцип самосаботажу, ви й далі з'їдатимете той зайвий шматок пирога чи гулятимете допізна напередодні важливої зустрічі. Ця поведінка аж ніяк не наблизить до мети. Вас може почати дратувати успіх інших людей. Ви вважатимете, що у вашому житті вже ніщо не зміниться на краще. У відсутності успіху та щастя звинувачуватимете примхи долі та невезіння або, що ще гірше, якісь особисті вади. Можливо, ви все ж усвідомили, що самосаботаж — це серйозна біда, але потім просто стенули плечима, глибоко зітхнули й нічого з цим не зробили. Якась частина вас може вірити, що ви не здатні розв'язати цю проблему.

Якщо з цього вам щось притаманно, у мене є чудова новина: відсьогодні ви можете почати змінювати своє життя. Я покажу, як виявити проблеми, що спонукають вас до самосаботажу, і розповім, як змінити своє мислення та поведінку, щоб виправити шкоду, якої вони вже встигли вам завдати. Часто до мене звертаються клієнти, думаючи, що не можуть розібратись у собі, а потім дізнаються, що річ у самосаботажі. Коли вони бачать, як діяли проти себе, то усвідомлюють, що можуть перепрограмувати свій мозок. Я навчу вас абсолютно чітко визначати бажання, зосереджуватися на найважливіших цілях і розробляти

Вступ

## ЧОМУ МИ СОБІ ЗАВАЖАЄМО

**У**сі ми чогось прагнемо — скинути кілька зайвих кілограмів, домогтися підвищення, піти на друге побачення із цікавою людиною, поїхати в омріяну відпустку. Ми ставимо близькі своєму серцю цілі, а потім постійно прокручуємо їх у голові та повторюємо в розмовах. Записуємо наші цілі на наліпках, у списках і календарях. Можливо, навіть додаємо до них яскраві ілюстрації, які чіпляємо на «дошки бажань», дзеркала та холодильники, аби вони нас надихали. Ми ділимося цілями з друзями, рідними, кажемо, що саме цього року повинні досягти мети. Іноді навіть просимо їх пильнувати, щоб ми не збивалися зі шляху. То чому ж зрештою ми стаємо самі собі на заваді? Щоб зрозуміти, звідки ростуть ноги самосаботажу, треба засвоїти кілька ключових моментів людської поведінки.

Бет, впливова юристка, яка працює на одну з найпрестижніших адвокатських фірм у своєму регіоні, добре знайома із самосаботажем. У себе в офісі вона завжди діє блискавично, вкладається в терміни та одночасно займається кількома проектами. Вдома у неї панує гармонія. Бет дуже близька зі своїм чоловіком. Цього року вони святкуватимуть шістнадцяту річницю з дня весілля.

Однак, попри весь цей успіх, вона не може привести до ладу фізичну форму. Бет то худне, то знову набирає вагу, відколи я її знаю. Бувало так, що за рік її вага коливалась у діапазоні 15 кілограмів. Вона випробувала купу різних дієт і тренувальних програм, але тривалого результату вони не дали. І хоча Бет має

чудовий вигляд з будь-якою вагою, лікар, узявши до уваги історію хвороб її родини та результати аналізу крові, застерігає, що у неї може розвинутися діабет. Попри таку серйозну небезпеку рік у рік вона лише присоромлено опускає голову в його кабінеті, коли вчоргове розповідає, чому не схуднула.

На перший погляд щось тут не сходиться. Зрештою, ця жінка довела, що здатна досягти всього, що забажає. Але коли доходить до її ваги, ми бачимо класичний приклад самосаботажу.

То що не так із людьми на зразок Бет, які заважають собі досягати поставлених цілей? Вас, мабуть, здивує той факт, що схильність до самосаботажу «зашита» в нашу нейробіологічну материнську плату. Вона вплетена в кожну клітину, яка робить нас людьми. Власне, коріння в неї не таке й страшне. Джерело самосаботажу — це частина типового процесу еволюційної адаптації, який дозволив нашому виду вижити! Щоб розібратися, як самосаботаж пов'язаний з людським еством, треба розглянути два прості принципи, завдяки яким ми досі існуємо: прагнення винагород і уникнення загроз.

## ПРАГНЕННЯ ВИНАГОРОД

Мозок щоразу винагороджує нас, коли ми робимо те, що сприяє нашому фізичному чи соціальному процвітання. Він дає нам дозу хімічної речовини під назвою дофамін. Під її дією в нас виникає бажання повторювати свої вчинки, щоб отримати ще одну дозу. Дослідження показали: коли ми їмо, займаємося сексом, граємо у відеоігри та обіймаємося, рівень дофаміну в нашому мозку зростає<sup>1</sup>. Потім ми намагаємося повторювати ті чи інші дії, щоб знову отримати винагороду. Винагорода — це позитивні явища, події та досвід, які викликають приємний емоційний стан<sup>2</sup>. Виживання нашого виду частково залежить від максимізації кількості винагород, тож не дивно, що мозок налаштований постійно їх шукати.

Сприяють цьому процесу так звані нейромедіатори, тобто хімічні речовини, що транспортують сигнали між нейронами. Ваш

мозок використовує нейромедіатори, щоб змусити серце битися, щоб ви зосереджувалися на роботі та навіть щоб закохувалися! Нейромедіатор дофамін, який ще називають речовиною щастя, дуже важливий для підтримки системи винагород. Коли у відповідь на винагороду дофамін потрапляє в мозок, він викликає відчуття радості та задоволення.

Винагороди можна розділити на два основні види: первинні та вторинні. Первинні винагороди необхідні для виживання, наприклад, їжа чи статеві стосунки. Вторинні винагороди мотивують нас рухатися до цілей, які цінує суспільство (гроші, престижна робота). Ефект від отримання вторинних винагород можна спостерігати на прикладі інших людей або ж на власному досвіді. Коли ми усвідомлюємо цінність вторинних винагород, вони стають для нас не менш біологічно важливими, ніж первинні, і так само мотивують нас. Обидва види винагород серйозно впливають на наш фізичний і психологічний добробут. Мозок любить їх однаково.

Цікаво, що дофамін продукується не лише тоді, коли ми виконуємо дії, які асоціюються з винагородами. Мозок дає нам дозу дофаміну навіть за наявності *потенційної* винагороди. Коли ви бачите на вечірці привабливу людину чи відчуваєте запах свіжого печива, минаючи улюблену кондитерську, мозку цього достатньо, аби підштовхнути вас до дії, які гарантують дозу дофаміну. Наприклад, ви запросите ту людину на побачення чи з'їсте печиво. Підвищення рівня дофаміну підказує вам звернути увагу на оточення та діяти. Також дофамін покращує пам'ять, аби наступного разу, опинившись у ситуації зі схожою винагородою, ви знову вхопили приз. Дофамін виділяється у великій кількості до, під час та після отримання винагороди, аби ви регулярно її прагнули.

Отже, біологічні особливості спонукають нас прагнути до своїх цілей, адже коли вони втілюються в життя, це дуже приємно. Дофамін — це стимул повторювати ту чи іншу поведінку. Однак штука в тому, що наша біохімія не завжди розрізняє приємне відчуття від реалізації своїх цілей і схоже відчуття, що виникає, коли ми уникаємо речей, які здаються небезпечними.